

COURSE À PIED

Le trail du Salagou en ligne



■ 500 coureurs s'élanceront le 4 octobre autour du Salagou.

La troisième édition du Trail du Salagou s'élancera samedi 4 octobre, à 15 h. Une date encore lointaine et pourtant si proche, notamment pour les compétiteurs alors que les inscriptions, en ligne, ne pourront pas dépasser 500 coureurs. « On est limité en terme de bénévoles mais c'est aussi dans le respect de ce site Natura 2000. On a déjà une centaine d'inscrits dont une majorité du club d'Arpajon qui a alloué un bus pour y faire sa sortie club, explique l'un des organisateurs du Marc, Juan Ferreira. Chaque année, on a un club comme ça qui arrive en nombre - Pau en 2012, Alès en 2013 - et qui vient profiter aussi de la beauté du site. » Le Marc (Montpellier Athlétic Running Club) sera conforté cette année par le rapprochement avec Clermont Endurance qui se chargera de la course enfants (14 h). L'objectif de ce raid trail est de réaliser le tour du lac, en individuel ou en relais de trois coureurs (23 km). « Une aventure sportive mais aussi un moment de partage et de convivialité qui se termine par un repas musical offert à tous les coureurs et bien d'autres surprises. » Et un jeu de tirage au sort qui offrira un autre point de vue exceptionnel. Non pas sur le Salagou mais sur la Méditerranée, à la rencontre des baleines et dauphins. Ça mérite tous les détours.

N. H.
► <http://trailraiddusalagou.free.fr/>

TOUT TERRAIN

Échecs Un jeu d'enfants!

L'association Échecs Club Montpellier déposera ses plateaux, du 21 au 25 juillet, à la maison pour tous Albert-Camus (118 allée Maurice-Bonafos) afin de proposer un stage de découverte et approfondissement des échecs au grand public. Pour les enfants à partir de 6 ans, adolescents et adultes. De 17 h à 19 h. Tarif: 20 €. Contact: 04 67 27 33 41. Toujours dans l'antre de la MPT de Mas-Drevon Croix-d'Argent, l'association L'Aura danse propose un stage de zumba, de 18 h 30 à 19 h 30, tous les jeudis du mois de juillet. Pour adolescents et adultes. Tarifs: 5 € à l'atelier. Contact: 04 67 27 33 41 ou 06 11 73 26 75.

ARTS MARTIAUX Un combat de mixed martial art en Jordanie

Elias : vivre de ses poings

Le Montpelliérain, 20 ans, a déjà sept combats pros à son actif.

D'arrière les apparences timides et introverties d'Elias Boudegzdam se cache un combattant explosif. « Il a encore du travail pour arriver là où il veut aller mais il a la gnaque. Il a le mental. »

Sa "destination" serait de vivre de ses poings et de sa passion pour le mixed martial art qu'il a découvert en suivant son frère et entraîneur, Amine, à la Bonne école 34 (1). Un club que ce dernier a créé en 2011 avec un autre spécialiste du genre, Houssine. L'association regroupe des combattants amateurs et huit professionnels de MMA et de pan-crace. La seconde interdit les frappes au sol et est autorisée en France. Pour l'autre, les boxeurs s'entraînent à combattre à l'étranger. Un sport dur, où les sportifs s'affrontent dans une cage en trois rounds de cinq minutes. « Ça fausse l'image, souligne Houssine, alors que la cage a été faite pour éviter les projections et contrairement à ce que l'on pense, la discipline est très réglementée. Très complète. »

À 20 ans, Elias en est un fervent représentant. Sept combats, sept victoires en amateur. Sept victoires encore et deux défaites en professionnel. Avec trois combats en kempo (frappes au sol autorisées au corps), un en MMA, en Finlande, porté par son promoteur Razi Demni. Les autres en pan-crace.



■ Elias Boudegzdam entouré de ses deux entraîneurs, Houssine (à g.) et Amine, son frère.

C'est avec un autre organisateur international, Desert Force, qu'il a signé un contrat de cinq combats pour la prochaine saison dont le premier le 25 août à Aman en Jordanie face à Rami Aziz (6v-2d). « Je lui souhaite force et courage car je serais prêt ce jour-là », lance Elias, alors qu'il mène une double préparation. Au club et à la salle Le Gyms' de Garosud pour forger son physique. « Ça se passe très bien. Il est assidu. Il assimile vite, a du mental », précise Amine,

heureux de voir que « le club se développe bien. On est toujours en quête de sponsors mais on a plusieurs boxeurs dans le circuit. C'est bien. »

NATHALIE HARDOUIN
nhardouin@midilibre.com

► (*) La Bonne école 34 au gymnase Blanchard (lycée Clemenceau). Le lundi, mercredi, vendredi, de 20 h à 21 h 30. Samedi, 12 h, en accès libre. labonneecole34@hotmail.fr. Le Gym's, 580, avenue de la Jasse-de-Maurin (Garosud) - www.le-gyms.com

GRS Gros plan sur le Petit-Bard L'Ufolep à bonne école

Première réussite pour l'école de GRS du Petit-Bard, lancée en janvier dernier, et qui aura permis à vingt-cinq petites de s'exprimer avec entrain. Elle s'intègre totalement dans le projet École multisports de l'Ufolep 34 qui a vu le jour en 2013 dans le quartier du Petit-Bard et dont les objectifs sont « de proposer une plus grande offre de loisirs pour tous. De répondre à un besoin et d'effectuer un réel travail de médiation avec les familles du quartier ».

Les cours, à raison d'une séance d'une heure tous les mercredis, ont permis d'affiner un gala de fin de saison suivi à la

MPT François-Villon par une soixantaine de spectateurs. Les jeunes filles sont déjà prêtes à résigner à la rentrée de septembre. Outre la gymnastique rythmique, l'Ufolep propose également dans les quartiers Petit-Bard et Pergola des activités multisports et sorties pour les 12-17 ans. « Ce projet est encadré et mené par deux animateurs diplômés, emplois d'avenir de l'Ufolep 34, et se déroule les mardis soirs, mercredis après midi, samedis matins et pendant les vacances scolaires. »

► Contact et inscriptions au 04 67 67 41 63.



■ L'école de GRS a été lancée en janvier dernier.

L'IMAGE Énergie Paillade sur le sable du soccer



C'est à Balaruc que la section Beach soccer d'Énergie Paillade a lancé son été ! Finaliste du tournoi du District de l'Hérault, le 2 juillet, et récidiviste

mi-juillet cette fois sur le Tournoi de la Ligue Languedoc-Roussillon. Toujours face au Montpellier Hérault Beach Soccer. « Un bon parcours, une belle

réussite », souligne Mohamed Oujebour au nom d'une association sportive et sociale: Aide au logement, insertion, sports et... soccer.

TAMBOURIN

La poule des championnes inverse les rôles

La 14^e journée a été tirée le 14 juillet pour les représentants tricolores, Cazouls-d'Hérault et Courmonterral, occupés le week-end précédent à disputer la coupe d'Europe des clubs en Italie.

Un voyage dans les jambes qui n'aura pas pesé, les Cazouls s'imposant aux Pennes-Mirabeau sur le score de 13-7 quand Courmonterral disposait de Vendémian sur le même score. Ce succès leur permet de rejoindre Gignac comme dauphin, quatre points derrière Cazouls, avant les matches de ce week-end.



■ Le capitaine de Cazouls tient bon la barre d'une équipe leader.

Au menu, ce samedi, à 17 h: Gignac - Notre-Dame-de-Londres; Mèze - Pignan. Dimanche, à 10 h 30: Les Pennes-Mirabeau - Montarnaud; à 17 h, Vendémian - Cazouls-d'Hérault.

Cazouls chute d'entrée

En Nationale 1 féminine, Cazouls-d'Hérault a chuté d'entrée de play-off (poule des championnes) à Courmonsec, 13-11, tandis que Notre-Dame-de-Londres a disposé de Poussan 13-7. Cette poule à quatre s'annonce très disputée puisque les deux équipes vaincues lors de cette première journée avaient terminé aux deux premières places de la phase régulière.

N. H.

► Matches de samedi en N2: à 15 h, Aniane - Monceaux-sur-Dordogne; à 22 h: Poussan - Notre-Dame-de-Londres.

BATTOIR

Coupe de France Qualifiés en demi-finale

Les ténors du championnat de France seront au rendez-vous des demi-finales de la coupe de France masculine, qui se dérouleront les 9 et

10 août prochains à Notre-Dame-de-Londres. Cazouls-d'Hérault et Gignac se sont imposés 13 jeux à 2, respectivement à Mèze et Florensac.

Courmonterral les a rejoints suite à sa victoire aux dépens de Courmonsec (13-8) lors du derby.

Le club de Poussan fera office de petit poucet puisque les Poussanais se sont imposés 13 jeux à 10 face à Pignan.